

## **Proyecto GEAR (Grupo de Entrenamiento Alto Rendimiento)**

Este proyecto ofrece la posibilidad de entrenar en las instalaciones del CARD junto al grupo de becados Blume con un plan de entrenamiento dirigido por el equipo técnico de Orientación del CARD.

El GEAR está enfocado a deportistas jóvenes que aspiren a formar parte de la selección española de orientación a corto o medio plazo en categoría Junior o Élite, que no hayan recibido la beca Blume y quieran compaginar su formación académica o laboral con el deporte de alto rendimiento.

<b>Equipo Técnico Blume</b>	<b>Titulación/Función en el Proyecto</b>
<b>Raúl Ferra Murcia</b>	Licenciado CCAFD. Director Técnico de la Federación Española de Orientación. <b>Supervisión.</b>
<b>Alberto Mínguez Viñambres</b>	Doctor en CCAFD. Técnico nivel II. Entrenador Grupo élite. <b>Asesor técnico.</b>
<b>Javier Ruiz de la Herrán Pidal</b>	Master en Bioquímica. Técnico en formación. Seleccionador Junior, técnico Sub18/20, GEAR. <b>Coordinador</b>
<b>Borja Álvarez Fernández</b>	TAFAD. Técnico nivel II RFEA. <b>Asesor preparación física.</b> Técnico Sub18/20, GEAR.
<b>Carlos Landa Sánchez</b>	Estudiante de magisterio en Educación Física. Técnico en formación. <b>Técnico auxiliar</b> grupo sub18/20, GEAR.
<b>Luis Milvaques Casadó</b>	Estudiante de CCAFD, técnico en formación. <b>Técnico auxiliar</b> grupo sub18/20, GEAR.

○ **Condiciones:**

▪ Requisitos:

- Presentar proyecto Deportivo 2019 en la categoría que corresponda.
- Compromiso de permanencia y motivación dentro del plan elegido.
- Aceptación de las normas de comportamiento del CARD y grupo Blume.

*\*Las plazas son limitadas, aún por determinar. En caso de que hubiera más solicitantes que plazas, estas se asignarían con prioridad a los miembros del grupo élite, seguido de participantes en JWOC y WOC durante el 2018 y el resto por decisión técnica.*

- Horarios de entrenamiento:
  - De lunes a viernes\*:
    - Mañana: de 10:50 a 14:00
    - Tarde: de 16:00 a 20:00
  - Sábados, Domingos y festivos\*:
    - Mañana: de 10:00 a 14:00

*\*los horarios de finalización son aproximados. En circunstancias especiales pueden modificarse previo aviso, sobre todo si hay desplazamientos previos.*

## Opciones:

### ➤ **GEAR pro**

Esta opción es la indicada para aquellos con gran motivación y disponibilidad de entrenamiento durante toda la temporada, con el **objetivo de clasificarse para los equipos nacionales**.

- Precio: 250 euros/temporada

Compromiso para toda la temporada 2018/2019 (10 de septiembre de 2018 al 30 de junio de 2019)	Incluido
Tarjeta personal para el acceso a las instalaciones del CARD en el horario elegido (Pista de atletismo, gimnasio, vestuarios, taquillas)	Incluido
Plan de entrenamiento (3 niveles, adaptados al nivel Físico-Técnico de cada atleta), con dos entrenamientos técnicos semanales de bosque o Sprint, desplazamiento en furgoneta	Incluido
Análisis de entrenamientos físicos y técnicos vía Strava y 3dRerun (Necesario GPS y pulsómetro propio)	Incluido
Admisión en el grupo de WhatsApp grupo Blume, con finalidad informativa	Incluido
Servicios Médicos del CARD ( <u>solo miembros selecciones nacionales</u> )	Incluido
Servicio comedor de la Blume	No incluido (6.40 euros/día)
Fisioterapia en el CARD una vez al mes ( <u>solo miembros selecciones nacionales</u> )	No incluido (25 euros/sesión)

*Para aquellos deportistas que hayan participado con la selección española en categoría Junior o Senior en campeonato del mundo (JWOC 2018 O WOC 2018) o pertenezcan al grupo élite, la FEDO subvencionara el coste del GEAR pro (no incluidos servicios de comedor ni fisioterapia).*

➤ **GEAR flexible**

Esta opción está planteada para aquellos que quieran mejorar su nivel para entrar en un futuro a las selecciones nacionales y quieran compaginar su formación académica. De esta forma, se puede adaptar el entrenamiento a los estudios.

- Precio: 30 euros/mes (desde septiembre de 2018 hasta junio de 2019)

Acceso a las instalaciones del CARD en el horario elegido (Pista de atletismo, gimnasio, vestuarios, taquillas) durante los meses de abono	Incluido
Plan de entrenamiento (3 niveles, adaptados al nivel Físico-Técnico de cada atleta), con dos entrenamientos técnicos semanales de bosque o Sprint, desplazamiento en furgoneta	Incluido
Análisis de entrenamientos físicos y técnicos vía Strava y 3dRerun (Necesario GPS y pulsómetro propio)	Incluido
Admisión en el grupo de WhatsApp grupo Blume, con finalidad informativa	Incluido
Servicios Médicos del CARD <u>(solo miembros selecciones nacionales)</u>	Incluido

➤ **Concentración Grupo Élite**

Solicitud de acceso a las instalaciones del CARD para accesos puntuales (desde septiembre de 2018 hasta junio de 2019)

- Gratuito
  - Exclusivo para miembros del grupo selección española Elite
  - Tarjeta personal para el acceso a las instalaciones del CARD en el horario elegido (Pista de atletismo, gimnasio, vestuarios, taquillas).
  - Servicios Médicos del CARD.
  - Servicio comedor de la Blume (No incluido: 6,40 euros/día con pago a la FEDO)

Solicitudes hasta el día **8 de septiembre 2018.**

Formulario de solicitud: <https://goo.gl/forms/uxFyMljxr2nb4vyk2>